DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok VI. — 1910. **Nr. 8.**

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła l. 5.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

TREŚĆ: V. Zlot Sokolstwa polskiego w Krakowie. — Gimnastyka pedagogiczna. — Sposób życia przystosowany do natury — to źródło siły życiowej. — Zabawa i praca. — Kronika.

V. Zlot Sokolstwa polskiego w Krakowie

w dniach 14.—17. lipca 1910 r.

(w czasie uroczystości Grunwaldzkich).

Kraków — odwieczna stolica Polski — a razem z Krakowem Polska cała obchodziła w dniach 14.—17. lipca 1910 r. pamiątkę jednego z największych narodowych tryumfów, t. j. zwycięstwo, jakie wywalczył oręż polski pod Grunwaldem, które ugruntowało późniejszą potęgę Polski. Zwycięstwo odniosło rycerstwo polskie w połączeniu z ludem litewskim, polskim, ruskim i śląsko-czeskim.

Wspaniały ten objaw polsko-słowiańskiej żywotności nie byłby możliwym, gdyby Polska nie była posiadała w osobie króla Władysława Jagiełły wielkiego wodza, który umiał w hufce swoje tchnąć ducha odwagi, zagrzać do nadludzkich prawie wysileń i ostatecznie doprowadzić do zwycięstwa. Jeżeli więc kogo godziło się uczcić w wielką Grunwaldu rocznicę, to przedewszystkiem tego króla-bohatera, z którego nazwiskiem związana po wiek wieków największa Polski chwała — »pogrom Krzyżactwa«.

Rocznicę tę obchodziła cała Polska w miarę politycznych warunków: głośno i cicho — ale najgłośniej kulminując w sobie ostateczną część obchodziła stolica Jagiełły — Kraków. Na uroczystość całą złożyły się trzy chwile: Odsłonięcie pomnika Jagiełły — Pochód manifestacyjny — Zlot Sokołów.

Wspaniały pomnik Jagiełły — dar Ignacego Paderewskiego — dzieło dłuta A. Wiwulskiego, jest najpotężniejszem dziełem artystycznem, jakie dokonano w Polsce. Tak jak Matejko potęgą swych obrazów wskrzesza czyny bohaterów Polski, tak Wiwulski potężnym jest w swych spiżowych kreacyach. Na szczycie potężnego cokołu granitowego wzniesiona postać Jagiełły na koniu. Król opuścił ramię z mieczem w dół na znak »skończyło się« – rumak zadarł głowę i rży z radości. U spodu pomnika dookoła cztery grupy. Od frontu Witold wsparty na mieczu, u stóp jego kona powalony Krzyżak. Po obu bokach dwie grupy — jedna przedstawia Krzyżaka, wziętego w niewolę przez Litwina, druga przedstawia rycerza polskiego zakutego w zbroi żelaznej, a przed nim schylony pachołek zbiera z ziemi zdobyte na Krzyżakach sztandary. Z tyłu znajduje się grupa czwarta, przedstawiająca chłopa polskiego wyzwolonego z niewoli — symbol ludu wyzwolonego z ucisku.

Z frontu w cokole kuty napis: *Grunwald* — pod grupą polską: *Praojcom na chwałę* — pod grupą litewską: *Braciom na otuchę.*

Pomnik ten to wielkie dzieło pokrzepienia ducha polskiego, postawiony w 500-letnią rocznicę pogromu krzyżackiego, uprzytamnia znaczenie idei Jagiellońskiej, której Polska właściwie wszystko zawdzięcza.

Drugą wielką chwilą uroczystości Grunwaldzkiej był: Pochód grunwaldzki. Olbrzymia manifestacya żyjącej Polski, imponująca ogromem, przypominająca niezadawnione prawa narodu polskiego, wypadła wprost wspaniale. 20.000 ludzi z całej Polski uczestniczyło w pochodzie. Pochód rozciągał się na 10 kilometrów długości, otwierał go lud Polski z pod Krakowa, banderya Krakusów w białych sukmanach na pięknych rosłych koniach w sile 200—300 ludzi, za nim Sokół konny, oddział lwowski około 80 koni z dobrymi jeźdźcami prezentował się wspaniale, za nim konni sokoli z Krakowa, dalej piesze Sokolstwo w liczbie około 7000—8000 głów maszerowało we wzorowym porządku z sztandarami i 11 muzykami, poprzedzane delegacyami Sokolstwa: chorwackiego, czeskiego, słoweńskiego, polsko-amerykańskiego i liczną drużyną z Wielkopolski i Królestwa polskiego.

Za Sokolstwem postępowały grupy ludowe w pysznych strojach swoich, lud krakowski, górale z Nowego Targu, Żywca i t. d. dalej mieszczaństwo, goście: Węgrzy, Polacy z Ameryki, Paryża, Berlina, Monachium i t. d., deputacye młodzieży szkolnej i różnych Towarzystw ze Lwowa i kraju, Koło polskie w wielkiej liczbie, Tow. strzeleckie krakowskie i lwowskie, w końcu reprezentacya Rady miejskiej Lwowa i Krakowa.

Pochód trwał **2·30 godz.** Przemarsz samych sokołów trwał 65 minut. Cała Polska wzięła w pochodzie udział, cała Polska złożyła pogromicielowi hołd niosąc wieńce na Wawel. Był to pochód, jakiego Polska jeszcze nie miała.

Trzecią chwilą uroczystości grunwaldzkich był Zlot sokoli, którego program obejmował dwudniowe zawody 14. i 15. i dwudniowe ćwiczenia sokole 16. i 17. lipca.

Rozpatrzymy naprzód ćwiczenia sokole z dnia 16. i 17. a następnie zawody z 14. i 15.

Przygotowanie do ćwiczeń.

Do ćwiczeń sokolich przysposobiono wspaniałe boisko na 4000 sokołów do ćwiczeń wolnych, błyszczące piękną murawą, otoczone baryerą, poza nią 10 *m* szeroka widownia, a za nią dokoła trybuny z lożami, miejscami do siedzenia i stania. Brama główna boiska w stylu swojskim, o dwóch wieżycowych strzechach, na 10 *m* wysokich, stanowiła równocześnie muszlę dla muzyki. Od frontu ozdabiały ją dwie symetrycznie powiększone kilkakrotnie obrazy Styki »Czuwaj«. Cały fronton trybun w wysokości podszczytowej ozdobiony żywem kwieciem i flagami ustawionemi na ukos, wnętrze trybun ozdobione w balustradach ornamentem geometrycznym biało-niebieską (barwa miasta) i biało-czerwoną materyą. Okaziciele i naczelnik związkowy na dachu głównej trybuny, pod nią szatnie, za nią obszerny plac zborny dla sokołów, w bocznych trybunach szatnie dla sokolic, obok place zborne dla niewiast. Całość robi wspaniałe wrażenie. Architekt, radca budownictwa Perosz, projektant i wykonawca tej krótko trwałej, kolosalnej budowy, stworzył rzecz oryginalną i wielce praktyczną, za co zasłużył na pełne uznanie. W szatniach ustawiono prymitywne stoły, gdyż sokolstwo ćwiczące posiłek otrzymywało z polnej kuchni.

Rozmieszczenie sokolstwa w szatniach nie było w zupełnym ładzie. Okręgi nie następywały w należytym porządku, tak np. Okręg V. umieszczono na samym końcu, dozór nad szatniami pozostawiał nie jedno do życzenia.

Próby zapowiedziane na godz. 5·30 rano, rozpoczęły się dopiero o godz. 7$^3/_4$ i to nie z całą 4000-czną rzeszą sokolstwa, lecz z prowadzącymi wejście. Powtarzano wejście dwukrotnie, poczem dopiero nastąpiła próba wejścia z całym zastępem sokolstwa.

Zachodzenie ogółem było niewyćwiczone, rzędy łamały się w brzydki sposób, kolumny zbaczały z miejsca zachodzenia, tworząc linię kolistą o silnym promieniu, zamiast ostro rysować kąt zachodzenia.

Rozstęp boczny musiano poprawiać, rozstęp czelny w niektórych kolumnach poprawiano, mimo, że cały zastęp ćwiczących w pogotowiu był do ćwiczeń wolnych.

Ćwiczenia wolne wykazały to, co u nas błędem jest wkorzenionym i niepoprawnym — nieścisłość ruchu. Ramiona w bok trzymają ćwiczący różnie, jeden należycie w poziomej, inny powyżej poziomu, inny poniżej, to też patrząc na masę ćwiczących zamiast jednej płaszczyzny poziomej ramion, ma się kilka płaszczyzn wza-

jemnie się przecinających, co sprawia efekt ujemny. Podobnie dzieje się z położenia ramiona w górę i innemi, jak również z położenia nóg, wypadami, kuczkami i t. p.

Na szczęście liczba, masa porywa, nikt nie patrzy na szczegóły ruchu, lecz na całość, a ta wypadła dobrze, bez błędu, to znaczy bez ruchu niezgodnego z ruchem ogółu.

Obraz IV. (za ożydle) był najlepszym, wypadł też najlepiej. Obraz V. pomimo mankamentów w chwili skłonu wprzód, gdyż skłon ten na różne stopnie głębokości wykonywano i różnie głowę trzymano, połączony ze śpiewem »Ospały i gnuśny«, zrobił wyborny nastrój.

Próba wraz z odejściem z boiska skończyła się o godz. 9-tej, następnie przez dwie godziny boisko było puste, o godz. 11-tej nastąpiła próba maczugami, po niej o godz. $11^1/_2$ próba sokolic wywijadłami trzcinowemi.

Ustawienie kolumn było już na placu zbornym złe, wejście też wypadło fatalnie, zachodzenie błędne, rozstawienie do ćwiczeń wymagało kilku minut czasu na wydzielanie ćwiczących z jednego i przydzielanie do innego szeregu. Ćwiczenia same bardzo piękne (IV. obraz mniej szczęśliwie pomyślany z uwagi na chaos ruchów) — wykonały sokolice zgrabnie, wdzięcznie, bez błędu.

Dalsze próby odłożono na popołudnie, a to próby ćwiczeń lancami i karabinami. Próby te trwały aż do godz. $4^3/_4$ tak, iż publiczność była już w komplecie zgromadzoną, gdy ostatnie komendy musztry karabinem ucichły.

Ćwiczenia publiczne zaczęły się też później, niż były naznaczone. Stanęło 3600 sokołów. Wejście wypadło nadspodziewanie dobrze, chociaż kolumny, maszerujące prostopadle od głównej trybuny, schodziły z krycia i wykruszały się, rozstęp boczny dobry, rozstęp czelny prawie dobry, z wyjątkiem małych, spóźnionych poprawek u tych samych, którzy błądzili na próbie.

Ćwiczenia wolne. I. obraz wypadł dobrze, II. obraz wypadł słabiej obroty skokiem nie równe, III. obraz słabo, brak równania i krycia w czasie ruchu, IV. obraz wypadł wybornie, V. obraz z akompaniamentem muzyki i śpiewu wypadł nieszczególnie, muzyka spóźniła tempo, wskutek tego powtórzono go na aplauz, bez muzyki, przy samym śpiewie, co naprawiło olbrzymio pierwsze wrażenie.

W całości punkt ten wypadł bardzo dobrze — poszczególne błędy mało kto dojrzał, patrząc na całość, która przykuwała oko.

Ćwiczenia gości. Wzorowy zastęp Chorwatów w liczbie 8-miu pod komendą naczelnika z Zagrzebia Šulza, wykonał piękne trudne ćwiczenia na poręczach.

Po Chorwatach przyszli goście z Królestwa polskiego w liczbie 180 i wykonali wzorowe pod względem ścisłości ruchu i bardzo piękne w układzie ćwiczenia wolne w V. obrazach.

Z obrazem IV. wbiegli sokoli na boisko, porwali wszystkich na barki i obnieśli dokoła boiska przy ogólnych oklaskach i wiwatach, stawiając ich znów na swoje poprzednie miejsce, poczem Królewiacy wykonali V. obraz i znowu ich sokoli z boiska wynieśli. Drużyna ta wkroczyła na boisko i ćwiczyła przy dźwiękach własnej muzyki. Ćwiczenia składały się z elementów gimnastyki szwedzkiej, rozpoczynali je z postawy spocznij, do niej po każdym obrazie wracano. (Jestto naśladownictwo Francuzów i Czechów). Mimo wzorowego wykonania wogóle, jednak poskoki z obrotami nie szły zupełnie gładko, z czego okazuje się, że obroty poskokiem w wielkiej masie nie są odpowiednim elementem w ćwiczeniach popisowych.

Na boisko weszli C z e s i, w zastępie liczącym 8 ćwiczących pod wodzą Dudka (Praga) i wykonali wzorowo bardzo piękne i trudne ćwiczenia wolne łącznie z woltyżami w podporze na ziemi, potem zaś ćwiczenia na poręczach.

Nastąpiły ć w i c z e n i a m a c z u g a m i w liczbie 635 ćwiczących. Wejście wykonano błędnie, wskutek czego rozstęp czelny wypadł fatalnie, tak, że całą kolumnę prawą musiano ściągnąć i przesunąć ku środkowi, aby rozstęp czelny wypadł w łącznej całości z innymi.

Wszystkie obrazy wypadły dobrze, chociaż szczegóły były niewyćwiczone u wielkiej liczby druhów. I tak: wszystkie małe koła przyręczne za sobą w dole były u przeważnej części źle wykonane, przypominały raczej skrobanie się maczugą po pośladkach, niż regularne koło maczugą. Zadanie było za trudne, w przyszłości należy stawiać nawet do najlepszych niższe wymagania.

Ć w i c z e n i a s o k o l i c w y w i j a d ł e m t r z c i n o w e m w liczbie 720 odbyły się już przy zachodzącem słońcu. Udały się bardzo dobrze. Wejście wypadło nadspodziewanie dobrze, rozstęp boczny mniej dobrze, wiele poprawiań i przydzielań z szeregu do szeregu dowodziło, że wejście obliczone było ponad siły sokolic, które w ćwiczeniach rzędowych niestety jeszcze mało mają wprawy.

Wszystkie obrazy wypadły bardzo dobrze, obraz zaś III. przepięknie. Zejście było udałe.

W najwyższym stopniu niekarną, samowolną i wprost anarchiczną okazała się znaczna liczba sokołów, która — bez zezwolenia naczelnika kierującego ćwiczeniami — wkroczyła na boisko, pociągnęła za sobą innych sokołów i zamierzała urządzić sokolicom owacyę, podobną, jak to miało miejsce na zlocie w r. 1903 we Lwowie. Owacya ówczesna miała usprawiedliwienie w tem, że były to pierwsze zastępy sokolic. Tym razem jednak był to nietakt, samowola uwłaczająca sokolicom, które dziś już nie białymi krukami sokolstwa, lecz silną stanowią drużynę, czego dowodem ich występ w liczbie tak wielkiej. Na szczęście samowolę tę skarcił z miejsca druh Ruciński, rozkazując prowadzącym kolumny sokolic, wygnać owacyjnych sokołów za płot boiskowy, z równoczesnem wstrzymaniem powrotu sokolic z boiska, aż do ustąpienia natrętów.

Wydział związkowy i wszystkie Wydziały gniazd prosimy pouczyć takich »wolnych« sokołów, że tam, gdzie komenda spoczywa w jednych rękach, nie wolno nic czynić na własną rękę.

Wśród zapadającego zmroku rozpoczęły się ćwiczenia karabinami. Publiczność prawie ćwiczeń tych nie widziała, gdyż noc zapadała szybko, a chociaż 5 lamp łukowych okalało boisko, mimoto ciemności panowały środkiem, i szary strój sokoli ginął w oddali.

Ćwiczenia publiczne dnia 17. lipca.

Z powodu rannego pochodu manifestacyjnego, który trwał do godz. 2 popołudniu i nadmiernie sfatygował zastępy sokole, trzymane w zastępach bez wypoczynku od godz. 7-mej rano, rozpoczęły się ćwiczenia dopiero o godz. $5^1/_2$.

Do ćwiczeń wolnych stanęło poniżej 3000 sokołów. Wejście wykonano dobrze, rozstęp wymagał poprawek. Ćwiczenia wolne wypadły jak dnia poprzedniego, przy III. obrazie muzyka urwała grę przed końcem tak, że sokoli obrazu nie skończyli i na rozkaz naczelnika sfrontowali, V. obraz wykonano bez muzyki przy śpiewie. Zejście wypadło źle: gdy dolne kolumny były już w ruchu, kolumny górne nie ruszyły z miejsca.

Ćwiczenia gości. Na boisko weszli Polacy z Ameryki w liczbie 5-ciu i wykonali piramidy wolne, bardzo trudne i piękne, następnie ćwiczenia na poręczach, któremi wprawili widzów w podziw.

Nastąpiły ćwiczenia sokolic w liczbie 644. Wejście wykonano dobrze, rozstęp zastosowano nowy, bez przygotowania, to też wypadł źle i wymagał licznych poprawek. Ćwiczenia same wypadły bardzo dobrze, IV. obraz opuszczono (?), zejście dobre.

Po niewiastach wkroczyli na boisko Sokoli z zaboru pruskiego w 250 głów i wykonali specyalne ćwiczenia wolne w IV. obrazach. Zaczynano ćwiczenia z postawy »spocznij« (jak (Królewiacy) i postawą tą kończono każdy obraz. Po dokonanych ćwiczeniach wpadło sokolstwo na boisko, porwało Wielkopolan na barki i obniosło ich dokoła boiska wśród hucznych oklasków i wołań »Niech żyją«!

Przy schodzeniu Wielkopolan z boiska, utworzyli sokoli szpaler łańcuchowy, wyrażając druhom-gościom w tej formie powtórną cześć za liczny współudział w zlocie.

Ćwiczenia karabinami dwóch drużyn, których dnia poprzedniego publiczność z powodu zmroku należycie nie widziała, powtórzono teraz z uwagi na ich przepiękny układ i wykonanie. Szary mundur sokoli, przepasany kuplą bagnetową i karabin na ramieniu, czynił czarne wrażenie, przypominał rok 1863. Naczelnik na koniu wyprowadził hufiec i musztrował go wybornie, niestety przy tworzeniu ćwiczebnego karre nastąpiła pomyłka w rozstawieniu

się przedniego rzędu czelnego zwróconego czołem ku trybunom głównym, co spowodowało poprawkę, na czem całość ucierpiała.

Same ćwiczenia karabinem przy muzyce wypadły bardzo dobrze, niemniej i musztra. Gdyby nie błędne ustawienie jednego rzędu karre byłby to najpiękniej udały punkt całego dwudniowego programu ćwiczeń.

Ćwiczenia ciupagami górali — w 62 chłopa i 14 dziewcząt, ustawianych w dwóch kołach współśrodkowych, były raczej tańcem, niż ćwiczeniami, wypadły bardzo dobrze.

I znowu przy zapadającym zmierzchu rozpoczęto ćwiczenia lancami w 768 sokołów. Ustawienie wypadło z błędami, dużo czyniono poprawek, ćwiczenia same niewidoczne z powodu zapadającej nocy, tylko białe części proporców dojrzewano, ale ruchów ramion i postaw nie widziano. A szkoda wielka, gdyż ćwiczenia przez dodanie V. obrazu zyskały wiele na piękności, a goście z Królestwa polskiego oczekiwali na nie z upragnieniem i doznali niestety rozczarowania.

Ostatni punkt programu Ćwiczenia kosą sokołów wiejskich odpadły z programu z powodu zapadłej nocy.

Tak skończyły się dwudniowe ćwiczenia, które na ogół biorąc wypadły bardzo dobrze — w szczegółach jednak wykazały wiele błędów tak w przygotowaniu jak i w przeprowadzeniu.

Braki w przygotowaniu do ćwiczeń.

Przedewszystkiem z wyjątkiem ćwiczeń ciupagą, ani jeden punkt dwudniowego programu nie wypadł bez zarzutu. Wszystkie rozstawienia wypadły z błędami, które musiano poprawiać—wskazuje to na słabą oryentacyę druhów ćwiczących.

Ćwiczenia wolne, maczugą (prawdopodobnie i lancą — o tych jednak stanowczo orzec nie mogę, gdyż ich nie widziałem z powodu ciemności) w precyzyjnem wykonaniu, w ścisłości ruchu pozostawiały rażące braki. Wina leży w lekkiem traktowaniu ruchu.

Pochody z zachodzeniem w dłuższych niż 5-kowych rzędach wskazywały na brak wyćwiczenia czucia rzędowego. Wszystkie te błędy przypisać należy kierownikom (naczelnikom) poszczególnych gniazd sokolich, gdyż rzeczy tych jednogodzinna próba główna nie naprawi i nie wyćwiczy, przygotować je należy w domu.

Braki w przysposobieniu szatni i przyborów.

Rozdział szatni pozostawiał do życzenia, również i nadzór nad szatniami. Nie było należytej straży przy wstępie na plac zboru i do szatni. Każdy wchodził tam jak do swojego domu, ponadto budynek kuchni polowej, stojący za oparkanieniem placu zboru, a połączony komunikacyjną bramą, również pozostającą bez dozoru — pogarszał znacznie stan nieporządku.

Dla gniazda wielickiego zabrakło pierwszego dnia przyborów, których niedostawiono na boisko. Przybory te wieczorem po pierwszych ćwiczeniach leżały jeszcze spokojnie w czytelni gmachu sokolego. Najlepszy dowód, że sokolice wielickie pierwszego dnia nie brały udziału w ćwiczeniach publicznych. Tak być nie powinno.

Braki w przeprowadzeniu programu.

Pod tym względem muszę poczynić kilka uwag pod adresem naczelnictwa głównego.

Wielką krzywdę wyrządzono publiczności zgromadzonej na ćwiczeniach i sokolstwu ćwiczącemu.

Publiczność doznała krzywdy:

1. Opóźnieniem czasu rozpoczęcia ćwiczeń, co spowodowało pierwszego dnia niewidzenie ćwicz. karabinami, drugiego ćwiczeń lancami i kosami, czyli ogółem 3 punktów programu.

2. Niepotrzebnem rozwlekaniem ćwiczeń gości, dając każdemu zastępowi osobny czas, gdy tymczasem można było bardzo dobrze pierwszego dnia złączyć ćwiczenia Chorwatów i Czechów na dwóch poręczach, choćby było sprowadzić nowe poręcze od Vindiša — drugiego zaś dnia należało rozpocząć ćwicz. ciupagą, po nich puścić ćwicz. kosą, na trzeci punkt ćwicz. wolne i t. d. Górale i włościanie byli gotowi każdej chwili do ćwiczeń, nie potrzebowali przebierać się, nie byli tak pomęczeni jak sokoli, mogli więc ćwiczenia odbyć przed ćwicz. masowemi, które wymagają wiele czasu na uszykowanie.

Sokolstwo ćwiczące doznało krzywdy:

1. Nadużywaniem jego sił fizycznych i cierpliwości długiem szykowaniem się do poszczególnych ćwiczeń i pochodu manifestacyjnego.

2. Marnowaniem czasu podczas prób rannych, gdzie od 5·30 godz. rano do 11-tej zaledwie jedną próbę z ćwiczeń wolnych zrobiono, wskutek czego natychmiast po obiedzie stawać musiano na nowo do dalszych prób, które znów trwały do godz. $4^3/_4$, a potem zaraz bez wypoczynku rozpoczęły się ćwiczenia publiczne.

3. Zbagatelizowanie ćwiczeń kosą gniazd włościańskich, które wskutek nieobliczenia się z czasem musiały zupełnie odpaść, co na sokołach włościańskich zrobiło najgorsze wrażenie, boć przygotowywali się do ćwiczeń tych od kilku miesięcy i chcieli również »jak panowie« okazać swą sprawność.

4. Nadużyciem dobrych chęci i zapału sokolic, które pierwszego dnia ćwiczeń trzymano w szatniach na uwięzi od godz. 4—7 w oczekiwaniu na występ, tak, że sokolice nic zgoła dnia tego ze zlotu nie widziały, na próbie zaś rannej trzymano je od godz. 7-ej do $11^1/_2$, zanim przyszła kolej na ćwiczenia próbne, a przecież mogły zupełnie dobrze odbyć je w czasie, gdy boisko było puste t. j. od

godz. 9—11, w dodatku nie miały nawet śmiałości zaopatrzyć się w żywność w sąsiednich bufetach, głodowały więc jak pustelniczki.

Nie ulega kwestyi, że naczelnictwo główne, pozostawione sobie samemu, bez pomocy komitetu najściślejszego, choćby tylko z trzech złożonego, nie mogło wszystkiego przewidzieć i na własną rękę decydować, rychło i trafnie daną kwestyę rozstrzygnąć, w każdym jednak razie przeciążenie żywego materyału, może wpłynąć ujemnie na przyszły zlot ogólny, może wielu zniechęcić, a nie jeden może już postanowił nie brać czynnego udziału w ćwiczeniach zlotowych, wiedząc, że nawet w armii zachowane jest większe poszanowanie sił, niż to było na V. Zlocie w Krakowie. (C. d. n.).

Dr.

Gimnastyka pedagogiczna.

(Lekcye praktyczne z kursu gimn. szwedzkiej w Centr. Inst. w Stockholmie)

Spisał *W. Sikorski.*

(Ciąg dalszy).

Tydzień ósmy.

1. Ustawienie do ćwiczeń: z dwurzędu kolumna ćwiczebna w pr. (lub w lewo). Rozkaz: »w kolumnę ćwiczebną w prawo (lewo) w po—chód!« W post. na palcach prężenie ramion w 3 kierunkach na rozkaz: »ramiona w pion, w bok i wprzód — pręż!«

W post. na palcach, ram. w pion, pochód w bok (2 kroki w lewo, a następnie w prawo).

Przyg. do skoku wolnego, prężąc równocześnie ram. w pion (w bok) i w dół: 1. na palce stań, ram. ugnij; 2. kucznij (przysiądź) ram. w pion (w bok) pręż; 3. prostuj się, ram. ugnij; 4. do postawy wróć.

2. W skłonie napiętym (odległość od drabinki na 3 stopy), uginanie i prężenie nóg naprzemian (»Dodatek« Nr. 4. Fig. 8 *a* i *b*).

Postawa zasadna tyłem do drabinki (w odległości 1 stopy), ram. w pion, skłony wstecz, stając równocześnie na palcach stóp, a następnie skłon łukiem wprzód i zwykły wprzód, chwyciwszy poprzednio za szczebel drabinki poniżej bioder.

3. W postawie jednonóż (druga noga podniesiona wstecz), stojąc bokiem do drabinki (chwyt jednorącz za szczebel), skłon łukiem wprzód do poziomu, uginanie i prężenie nogi (tej, na której spoczywa cały ciężar ciała). Z przysiadu, ramiona w podporze przed stopami, rzut nóg wstecz do podporu leżąc przodem (nogi powyż, zahaczone palcami stóp o szczebel drabinki), a następnie do przysiadu ręce na biodra.

4. Wspinanie po drabince sznurowej przodem. Wspinanie po linie skośnej nogami wprzód.

UWAGA Wspinanie to wykonuje się pośredniem zwieszeniem na podudziu t. j. przechodzi się równocześnie przy każdym ruchu ramienia prawego ze zwieszenia na podudziu prawonóż do zwieszenia na podudziu lewonóż i przeciwnie.

Pochód równoważny do góry po równoważni ustawionej skośnie przy drabinkach, poczem pochód bokiem po szczeblach drabinek i w końcu pochód równoważny w dół po następnej równoważni skośnej, ustawionej od pierwszej w odległości 4 5 kroków.

5. Leżąc poprzek przodem na ławeczce, ramiona w bok, przenoszenie ram. w pion, a następnie w bok.

6. Siedząc na ziemi (stopy pod szczeblem, ręce na biodra), opadanie tułowia wstecz do postawy leżącej.

7. Stojąc bokiem jednonóż (druga noga w rozkroku oparta stopą o szczebel drabinki, ławeczkę lub udo współćwiczącego), ram. wyprężone, skłony w bok. Stojąc przeciw (naprzeciw ławeczki lub drabinki) jednonóż (druga noga oparta stopą o ławeczkę, szczebel drabinki lub też ustalona na udzie współćwiczącego) ram. w pion, skłon łukiem wprzód i zwykły wprzód.

8. Bieg trwały (5 minut).

9. Zwieszenie spodem łaty (»Dodatek« Nr. 4. Fig. 17.), pochód ramionami, przechodząc po każdej zmianie ramion ze zwieszenia o ram. wyprost. do zwieszenia o ram. ugiętych.

Wydźwig tyłem (wyciąg krzyżowy) do siadu poprzek łaty i odmyk wstecz do zeskoku.

10. Przeskok zawrotny ponad łatę górną (łata podwójna),
„ rozkroczny ponad kozła,
„ wolny ponad łatę (wys. 90 *cm*) odbiciem lewonóż,
„ „ „ „ „ „ odbiciem prawonóż, posobnie.

Podpór przodem (siodełko na łacie), wsiad okroczny i półkolem okrocznem napowrót do podporu przodem, posobnie.

11. Skłon głowy wstecz, skłon tułowia w bok, ręce na biodra. Przysiad w post rozkrocznej, ramiona w bok, przenoszenie ramion w pion.

W wypadzie wprzód, ram. w bok, przenoszenie ram. w pion i w bok.

Głęboki oddech z równoczesnym wykrokiem i przenoszeniem ciężaru ciała na nogę tylną i pochylając tułów z równoczesnym lekkim skłonem głowy wstecz: wdech, wracając do postawy zasadnej: wydech.

Sposób życia przystosowany do natury — to źródło siły życiowej.

Każde stworzenie obdarzone naturalnym instynktem stara się o zachowanie, utrzymanie swego normalnego stanu, objawiającego

się przez poczucie trwałego duchowego i cielesnego zadowolenia, przez poczucie zdrowia.

Człowiekowi wolnemu od instynktu wolno troszczyć się o stan swego zdrowia według własnej oceny. Swoboda i świadomość własnego »ja« połączone z rozsądkiem zastępują u niego miejsce zwierzęcego instynktu; — używa człowiek na złe tej swobody, nie żyje odpowiednio do norm swej cielesnej i duchowej natury, nie uważa na warunki życiowe — traci zdrowie, powstaje u niego stan anormalny, widoczny w zaburzeniach wszelkiego rodzaju. Człowiek tak żyjący z dnia na dzień bez zrozumienia własnych potrzeb życiowych podpada zwyrodnieniu i cherlactwu, a jeżeli ma potomstwo, przenosi ten anormalny swój stan na swe dzieci prawem dziedziczenia.

Kto żyje według reguł natury, pielęgnuje zdrowie, a nie napotyka tu na żadne przeszkody, ten może bardzo długo zachować pełnię sił i zdrowia, wiele wpływów szkodliwych uniknąć, odeprzeć. Jeżeli jednak do czegoś nie jest zdolny, na coś nie ma wpływu żadnego lub mały tylko — to są skutki grzechów jego przodków — dziedziczenie.

Już od dawna, zanim jeszcze oceniono ogólne znaczenie prawa dziedziczenia, znali lekarze cały szereg chorób, skłonności lub wrodzonych ułomności, które mogły przechodzić z ojców, dziadków, na dzieci lub wnuki i nurtować często całe generacye.

Dziedzicznemi są w wielu rodzicach pewne szczególne zalety lub ułomności cielesne. Na niektórych rodach spoczywa niejako jakieś przekleństwo, sprowadzające na ich członków prawie nieuchronnie choroby, cierpienie, często przedwczesną nienaturalną nawet śmierć. Nieuchronny los, przeznaczenie zdaje się ciężyć już na niewinnem dziecku w kolebce.

Dziedzicznie obciążeni, o ile mniej są odporni, o tyle łatwiej ulegają takim strasznym chorobom, jak: suchoty, syfilis, rak, skrofuły, gicht, dalej epilepsyi, histeryi, nawet chorobom nerwowym. — Dziedzicznemi są skłonności do melancholii, hypochondryi, do samobójstwa, skłonności do przestępstw, do pijaństwa. Naturalnie, że i tu są wyjątki, a zachodzą najczęściej tam, gdzie dziedzicznie obciążone dzieci dostają się natychmiast po urodzeniu w inne stosunki życiowe, pod wpływ i wychowanie ludzi skończenie normalnych, otrzymują specyalnie odmienne wychowanie.

Dziedzicznie obciążone dzieci, tak samo jak np. chore istoty roślinne czy zwierzęce mogą się normalnie rozwijać, ale tylko przez przeniesienie w stosunki dla zdrowia odpowiedniejsze. Odnośnie np. co do tuberkuł spostrzeżono, że dziecko rodziców w wysokim stopniu tuberkulicznych pozostaje zdrowe, jeżeli się je natychmiast odłączy od chorych i podda zdrowym stosunkom pielęgnacyi i opiece.

Swoją drogą, że skłonności do tuberkuł nie można w zupełności wyplenić, szczególnie tam, gdzie nie sprzyja temu budowa ciała, ale zawsze należy zapobiegać temu od najwcześniejszych chwil.

To samo da się powiedzieć także i o innych chorobach t. zw. dziedzicznych.

Czy podobne skłonności dziedziczne można wytępić w pojedynczym danym wypadku, to zależy od tego, czy walkę ze złem w czas się podjęło, i czy się ją toczyło wytrwale i długo. Skutek rzadko zawodzi.

Weźmy przykład: Ktoś odziedziczył skłonności do suchot, szyja u niego długa, ramiona zwisłe, pierś wąska i płaska, oddech słaby, krótko — cała budowa ciała wskazuje kandydata do suchot. W takim wypadku rodzice muszą już w wczesnem dzieciństwie chwycić się środków zapobiegawczych: prócz możliwie największego zahartowania na zmiany temperatury, trzeba tu przedewszystkiem wzmocnienia płuc i oddechu, dużo ruchu na świeżem zdrowem powietrzu, odpowiedniego odżywiania, pielęgnacyi skóry! Wtedy gasną chorobliwe skłonności i znika to widmo, ta zmora, skoro właśnie ten organ systematycznie hartuje się i wzmacnia, od którego może po latach mogło dziecku grozić niebezpieczeństwo.

O ile natomiast szczęśliwsze jest takie dziecko, które odziedziczyło po rodzicach podłoże zdrowia, pochodzi z pnia zdrowego, jędrnego, a teraz rozwija się zdrowo, tak jak jego przodkowie.

Po większej części choroba się go nie ima, zarodki chorób ciężko u niego kiełkują, ponieważ wszystkie jego organy posiadają własną naturalną siłę odporną, a jeżeli przecież w ciągu lat chwyci go choroba, to zmoże ją silny, zdrowy jego organizm — gdy słabi ulegają. Podłoże zdrowia u dziecka trzeba nietylko konserwować, zachowywać, trzeba je także potęgować, powiększać w tym celu, by dziecko mogło wnieść w życie także nadmiar swych sił. Społeczeństwo kulturne powinno dbać o to, by zdrowi członkowie jego wstępywali w związki małżeńskie.

Racyonalne fizyczne wychowanie spoczywa na prostym, przystosowanym do natury hartującym sposobie życia, na wyłączeniu wszystkich szkodliwych wpływów. Rodzice i wychowawcy powinni to zawsze mieć na oku, że w dzieciach drzemią późniejsze generacye, że staranie ich o jedno choćby dziecię, walnie się zarazem przyczynia do dobra całej przyszłej ludzkości.

Skłonności chorobliwe spoczywające może w dziecku z pewnością można wyplenić, odziedziczony podkład dobrego zdrowia z pewnością można wzmocnić i rozwinąć. I dlatego to najpiękniejszym celem wychowania jest utrzymanie i wzmożenie siły życiowej, a przeciwnie największym błędem — to założenie rąk, poddawanie się jakiemuś niezwyciężonemu fatum.

Według *Ill. Sportzeitung.*

P. C.

Zabawa i praca.

Pojawiły się niedawno na półkach księgarskich dwie książki niemieckie z dziedziny pedagogii i hygieny, warte zanotowania: jest to książka p. t.: *Jugendlehre* Foerstera i *Ganze Menschen* Henryka Wolgasta. W obu książkach wiele myśli nowych i sposób patrzenia się na całokształt zagadnień wychowawczych jest wcale »nowożytny«, nacechowany nawet w wielu miejscach amerykanizmem. Polecić można te książki każdemu, kto ma ochotę poznać wszystkie środki, prowadzące do urobienia »całych« ludzi, potrzebnych tak bardzo w naszym narodzie. Wyjmujemy w skróceniu z książki ostatniej te miejsca, które traktują o zabawie i pracy.

Zabawa jest najnaturalniejszym zaczątkiem pracy. W wiejskiem n. p. gospodarstwie zabawa dzieci najwyraźniej przechodzi w pracę. W szkole nowej, modernistycznej, która winna nam dać nowych ludzi »dzisiejszych«, dać ludzi »zupełnych« i szczęśliwych, — z zabawy musi wyrastać praca. Nazwano tę nową szkołę, szkołą p r a c y. Nazwa ta słuszna tak ze względu na ś r o d k i, jako też c e l, który zakreślili nowej szkole jej twórcy. Jeno, że w zaraniu tych reformistycznych dążeń winno się zwrócić jak najbaczniejszą uwagę, ażeby rzeczy dobrej nie owinąć w duszne powijaki przepisów »systematyczno-biurokratycznych«, tak, jak się to stało z t. zw. poglądem (Anschauung) i t. d. A nie uniknie się błędu, gdy się oddzieli zupełnie pracę poważną od jej pierworodnej siostrzycy: zabawy. Praca ręczna winna być w szkole zaprowadzona, ale równocześnie z kształceniem sił fachowych winno się czynić studya nad zabawami młodzieży, gdyż z zabawy dopiero wyjdą niewątpliwie bogate siły pracy.

Jak przy nauce z poglądu wykorzystuje szkoła doświadczenia dziecięce i rozwija je, tak też pierwsze p r ó b y dzieci winny się stać podstawą początkowej nauki. Należy zrobić choć raz wystawę rzeczy i zabaw dziatwy przed wiekiem szkolnym, a dojdzie się do przekonania, że wielkie bogactwo sił duchowych i fizycznych tkwi w dziecku (zwłaszcza polskiem), sił zabijanych tak często przez szkołę.

Stosunek i związek między zabawą a pracą jest wielkiej wagi i nie powinien być brany, jako przeciwieństwo wzajemne. W pracy, rozchodzi się o cel oznaczony, który ma się osiągnąć najkrótszą drogą. W zabawie cel ten jest dorywczy nie określony z góry, jest dowolny i w tem tylko tkwi różnica między pracą a zabawą i owa siła przeciągająca tej ostatniej. Praca pociąga swym celem (ale już dojrzalszego), zabawa ciągnie młodego przez pełne f a n t a z y i życie wewnętrzne, cechujące się ciągłą tendencyą do uzewnętrzniania się. Praca jest potrzebą socyalną, zabawa psychologiczną i fizyologiczną. Zabawa ponadto jest czemś dla dziecka przyrodzonem, praca nie. Już z tych przyczyn wypływa ściślejszy związek wychowania z zabawą, niż z pracą.

I nie zdaje sobie sprawy nikt z tego, że młodzież należy do pracy wychować. A właśnie w zabawie ćwiczą się siły i przygotowują do pracy. Wzmacniają się mięśnie, przygotowują nerwy do różnorakich odcieni pracy ręcznej, zaostrza się bystrość w ocenieniu materyału i narzędzia, środków i celu, wzmacnia się wytrwałość jako warunek i potrzeba dobrego działania. Elementy te są nieodzowną podstawą zdolności do pracy.

Jak wspomnieliśmy siłą motoryczną w zabawie jest fantazya. Rychło jednak obudza się w dziecku potrzeba zbliżenia swej zabawy jak najbardziej do rzeczywistości. W tem tkwi właśnie wstęp do pracy, jako takiej. Świadome i oparte na woli naśladownictwo rzeczywistości widać już w każdem pojedynczem »dziełku«, a i fantazya, jako siła motoryczna ustępuje wnet miejsca nęcącemu — celowi, który chciałoby się osiągnąć jak najszybciej.

Tak wyrasta praca drogą naturalną z zabawy w miarę rozwoju dziecka. Drogą tą, bez skoków powinna też szkoła prowadzić młodzież od zabawy do pracy.

Jest rzeczą pewną, że ta ostatnia, o ile leży w naturalnej linii rozwojowej dziecka, o tyle nie jest w tym stopniu co zabawa, potrzebą natury dziecka. Potrzeba tu jeszcze woli. Kształcenie woli jest rzeczą samą przez się ogromnej wagi dla wychowania etycznego i społecznego. A przecież i na tym punkcie wyświadcza nam zabawa wielką usługę.

W zabawie rozwija dziecko ważny dla kształcenia woli moment, a mianowicie: siłę w wytrwaniu. Niema jej oczywiście ani w dzieckn, lubiącem zmianę, ani w zabawie. Lecz radość z dobrze udałej zabawki budzi chęć powtórzenia, a to uzupełnia zabawę i radość. Owa wytrwałość potęguje się jeszcze w masie, dzieci bawią się aż do zmęczenia. W zabawach lub grach zbiorowych trzeba ponadto niekiedy zrobić z siebie ofiarę, własną zachciankę poddać pod wolę ogółu. I tu leży właśnie tak bardzo potrzebne ćwiczenie w zwyciężaniu swej własnej natury, tu unaocznia się dobroczynny wpływ zabawy dla wychowania instynktu społecznego i woli, któraby szła w parze z wolą ogółu a nie bujała i ginęła gdzieś w szumnym indywidualizmie.

Tak więc rozwijają się w dobrze użytej zabawie zarodki potrzebne do wyższej (nadrzędnej) formy działania, t. j. pracy.

Chcąc skierować zabawę w pracę, potrzeba jednak ponadto zwrócić uwagę na motywy; w zabawie jest nim: przyjemność, w pracy: konieczność.

I tu leży głównie w zadaniu szkoły konieczność połączenia do pewnego stopnia tych dwóch motywów przez to, że wyzyska szlachetne motywy samorodne i każe im zapanować nad skłonnościami ujemnemi. Tryb życia dziecka winno się też powoli naginać, a nie łamać zaraz u progu nowej fazy życiowej t. j. szkoły. Początek zaś tej nowej fazy winna tworzyć znowu — zabawa.

Kształcenie woli zaczęte szczęśliwie przez zabawę zyskuje w pracy nowe zadanie. Rozwiązanie tego zadania daje rękojmię

zdolności młodzieży do działania po wyjściu ze szkoły. A tak przecież naszemu społeczeństwu potrzeba rąk do pracy!...

Każdą skłonność młodzieży i chęć zmierzenia swych sił i ochotę każdą tryumfu nad przeciwnościami — jak mówi Förster — winno się wykorzystać.

Pragnąc więc mieć w młodem pokoleniu narybek dzielny, trzeba wdrażać młodzież i zachęcać: »z trudnościami łamać się za młodu!«

Kto bowiem swoją pracę zacznie z chęcią tryumfu i zmożenia przeszkód leżących na jego drodze ku celom jasnym, weźmie tego, który pracę pojmuje tylko, jako twardą, nieuniknioną konieczność.

Wład. Zdek.

Kronika.

— **Sokoli czescy** zdobyli w międzynarodowych zawodach gimnastycznych w Londynie pierwsze miejsce z liczbą 782 punktów, drugie dostało się Francuzom (705) punktów, trzecie Anglikom (633) punktów.

— **X. Zlot Sokołów okręgu V. w Treptowie pod Berlinem.** W niedzielę 3. lipca odbył się X. zlotu okręgu V. Udział wzięły wszystkie gniazda do okręgu tego należące t. j. z Berlina, okolicznych miejscowości, z Drezna, Frankfurtu nad Odrą, Lipska i Szczecina. Wyjątek stanowiło sześć gniazd łużyckich, dla których naznaczono osobny zlot na 7. sierpnia b. r.

Przed południem padał deszcz. Nie przeszkodził jednak drużynie ani przy próbach, ani przy zawodach.

Zawody jednostek w I. i II klasie oraz dla młodzieży rozpoczęły się rano o gdz. $6^1/_2$, poczem nastąpiła generalna próba poszczególnych ćwiczeń zbiorowych.

O godzinie $1^1/_2$ po południu zasiadło do obiadu 140 osób. Podczas obiadu przywitał prezes okręgowy, druh Borowicz drużynę i delegatów wydziału Związku, druhów Langego, naczelnika Związku i Jarosza otwierając zarazem zlot. Skreślił działalność okręgu V. od założenia, jego dzisiejszy stan i główne zadania na przyszłość.

Następnie przemówił członek wydziału Związku, druh Lange, nadmieniając, że okręg V. przoduje wszystkim innym okręgom we wszelkich sprawach sokolich i jest zarazem chlubą związku. W końcu wyraził życzenie, aby drużynie nie zabrakło nigdy ani chęci, ani siły do pracy na niwie sokolej.

Podczas obiadu zebrano także na czytelnie ludowe mk. 11·53.

Dalszy punkt programu stanowiły ćwiczenia gimnast. o godz. 4.

Z wzorową punktualnością wkroczyło na boisko przy dźwiękach marsza sokolego 206 druhów ćwiczących, witanych owacyjnie przez kilkutysięczną publiczność. Niesiono sztandar sokoli; za nim

kroczyli druhowie w 4 kolumnach, przybrani w jednolite ubrania ćwiczebne, głowy okryte sokołówkami.

Pochody oraz ćwiczenia wolne Związku w 5 obrazach udały się dość dobrze.

Następne ćwiczenia na przyrządach oraz gry, wykonane przez kilkanaście zastępów, wykazały niejednokrotnie wiele siły i zręczności ćwiczących. Jako dalszy punkt programu nastąpiły ćwiczenia maczugami sokolic. W granatowych kostyumach z amarantowemi kołnierzami wystąpiło 76 sokolic, wykonując z gracyą i wdziękiem 5 obrazów ćwiczeń. Można twierdzić, że z gremialnych ćwiczeń okazowych, sokolice wywiązują się bezwarunkowo lepiej, niż druhowie.

Chcąc zachęcić drużyny do ćwiczeń ruchowych na wolnem powietrzu, wyznaczył Wydział okręgowy nagrodę na bieg rozstawny na przestrzeń 1000 metrową. Do biegu tego stawiło 14 gniazd po 5 najlepszych swych biegaczy. Z wyników można przypuszczać, że pokaźna liczba druhów gorliwie na świeżem powietrzu »trenowała«, co wychodzi im na zdrowie. Z bardzo interesujących biegów jako zwycięskie gniazdo wyszło Berlin I., przebiegając powyższą przestrzoń w 2 minutach i 15 sekundach, jako drugie i trzecie stanęły Charlotenburg i Schoeneberg. Punkt następujący stanowiły ćwiczenia młodzieży. Miły widok sprawiało, gdy chłopcy, niektórzy mniejsi od swych lasek, machali i wywijali niemi podług taktu muzycznego to w prawo, to w lewo, a potem dziewczynki znów chorągiewkami z taką pewnością siebie i zadziwiającym spokojem.

Po tych nader udatnych ćwiczeniach wystąpili znów druhowie, aby okazać ćwiczenia wolne krakowskie, które wypadły poprawnie. Długotrwałe oklaski publiczności świadczyły o tem wymownie, Tym popisem druhów nie pozwoliły się wyprzedzić znów sokolice, które w liczbie 80 wykonały śliczne ćwiczenia czyli reje obręczami i pałąkami, wywołując wrażenie.

Na zakończenie ćwiczeń ustawiła cała drużyna wraz z młodzieżą w liczbie 413 osób ogromną piramidę, za co publiczność darzyła wykonawców oklaskami.

Nastąpiło ogłoszenie zwycięzców w zawodach.

Sokolstwo wykrzyknęło jeszcze na cześć publiczności, która uważała za swój obowiązek tak licznie się zgromadzić, trzykrotne »Czołem«, poczem z pieśnią »Do pracy, razem do pracy«, nastąpił wymarsz z boiska.

Zlot rakończył się wspólną zabawą w zamkniętem kółku u p. Żurkiewicza, podczas której rozdano zwycięzcom w zawodach piękne nagrody. Wydziałowi okręgowemu a zwłaszcza naczelnikowi W. Kulczyńskiemu, który kierował zlotem, należy się szczere uznanie za sprężyste przygotowanie i przeprowadzenie zlotu, z którego niewątpliwie każdy uczestnik odniósł jak najlepsze uznanie. *W.*

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ul. Lindego l. 4.